**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 83 (2005)
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Vorsicht: Stürzen Sie sich nicht in den Winter!
**Autor:** Caderas, Barbara
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-721642

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 16.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Vorsicht: Stürzen Sie sich nicht in den Winter!

*Im Winter ist die Gefahr zu stürzen höher. Beim Fallen spielt jedoch nicht nur die Umgebung eine Rolle, sondern auch die körperliche Verfassung. Gezielte Massnahmen versprechen mehr Sicherheit und helfen Stürze vermeiden.*

**VON BARBARA CADERAS**

Verschneite Landschaften sind wunderschön und gehören genauso zum Winter wie die klirrende Kälte, vor allem in höheren Lagen. Da innerhalb der Dörfer nur reduziert Winterdienst geleistet wird, sind schneebedeckte oder rutschige Strassen und Trottoirs keine Seltenheit. An viel befahrenen und begangenen Stellen bleibt der Kies nicht lange liegen, und mit vereisten Stellen muss ebenfalls gerechnet werden. Doch auch in tiefer liegenden Regionen, wo es weniger schneit, lauern die Gefahren in Form manchmal spiegelglatter Strassen und Trottoirs. So ist der Winter für ältere Menschen ein weiterer Risikofaktor für Stürze. Aber nicht nur draussen stürzen Seniorinnen und Senioren, sondern auch drinnen.

### 80 000 Stürze pro Jahr

Laut der Untersuchung «Das Unfallgeschehen bei Senioren ab 65 Jahren» der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) ist der Sturz die häufigste Unfallart: Jährlich stürzen mehr als drei Viertel der Senioren und rund neun von zehn Seniorinnen. Etwa 80 000 ältere Menschen verunfallen also jedes Jahr durch Stürze. Zu mehr als fünfzig Prozent geschieht dies beim Gehen, Bücken oder Aufstehen. Stürze ereignen sich vor allem im Haushalt, im Garten und in der Freizeit, aber auch auf der Strasse. Ein Viertel aller im Strassenverkehr verletzten Seniorinnen und Senioren verunfallt auf dem Trottoir, dem Weg oder Radweg.

Das Risiko zu stürzen nimmt mit dem Alter zu. Einerseits können externe Gründe wie etwa rutschiger Boden oder mangelhafte Beleuchtung verantwortlich dafür sein. Andererseits wird die Sturzgefahr auch erhöht durch körperliche Beschwerden oder Mängel wie etwa niedrigen Blutdruck, Geh-, Bewegungs- und Gedächtnisprobleme, Schwindel oder Gleichgewichtsverlust, Sehschwäche, Alkohol, Medikamentenkonsum, Herz-, Kreislauf- oder Hirndurchblutungsstörungen sowie Erschöpfung oder Müdigkeit. Stürzen liegt selten eine einzige Ursache zugrunde.

Mit zunehmendem Alter werden die Verletzungen immer schwerwiegender. Stürze sind die Hauptursache von Frakturen: Mehr als ein Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen ziehen sich in den meisten Fällen einen Bruch zu. Die häufigste ist die Schenkelhalsfraktur. Als eine Folge von Osteoporose (Knochenschwund) tritt sie vor allem bei Frauen auf (Frauen 80 Prozent, Männer 20 Prozent). Eine Schenkelhalsfraktur erfordert praktisch immer eine Operation. Die Folgen können Funktionseinschränkungen, Verlust der Selbstständigkeit und Heimeinweisung oder gar der Tod sein. Aber auch die Angst vor weiteren Stürzen kann sich negativ auf die Betroffenen auswirken.

Um Stürze und ihre Folgen weitgehend zu vermeiden, schlägt die bfu vor, geeignete Massnahmen gegen die externen sowie gegen die körperlichen Risikofaktoren zu ergreifen. Und der Möglichkeiten sind nicht wenige.

### Gesunde Ernährung ist zentral

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat die erste Dekade des 21. Jahrhunderts zur «Bone and Joint Decade» (Knochen- und Gelenkdekade) erklärt. Auch sie empfiehlt, mit der Sturzprävention schon frühzeitig zu beginnen. Wichtig sind dabei vor allem:

- eine ausgewogene Ernährung, reich an Kalzium und Vitamin D, und
- regelmässige körperliche Bewegung, am besten im Freien und an der Sonne.

Kalzium und Vitamin D sind die Hauptbausteine der Knochen. Eine genügende Versorgung mit diesen Baustoffen ist die Grundlage jeglicher Osteoporose-Prophylaxe und -Therapie. Regelmässige körperliche Aktivität führt zu erhöhter Muskelmasse, Muskelkraft, besserer Ausdauer, Koordination und somit zu einer Reduktion der Stürze. Die Art der körperlichen Aktivität sollte hauptsächlich achsenbelastend sein: Wandern, Walking und Jogging sind beispielsweise wirksamer als Schwimmen. Aber auch gezieltes Krafttraining im Studio unter Anleitung, Gymnastik, Tai-Chi oder Tanzen tragen zur Förderung der Kondition sowie zu einer besseren Gleichgewichts- und Beweglichkeitskontrolle bei. ■

### PRAKTISCHE HILFE GEGEN STÜRZE

Pro Senectute bietet spezielle Gleichgewichts- und Sturzprophylaxe-Kurse an. Informationen über diese Kurse sowie die Broschüre «Wir geben Ihnen Halt» erhalten Sie bei den Geschäftsstellen der Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen.

Die Broschüren «Der Sturz ist kurz», «Viel Sicherheit für wenig Geld» und «Sicherheit im Haushalt, Checkliste Sicheres Wohnen» sind erhältlich bei: Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Laupenstrasse 11, Postfach 8236, 3001 Bern, Telefon 031 390 22 22, Fax 031 390 22 30, Mail info@bfu.ch, Internet www.bfu.ch

BILD: KEYSTONE

## DIE WICHTIGSTEN TIPPS ZUR VORSORGE FÜR DRINNEN UND DRAUSSEN

➤ Gefahrenquellen im Bereich Haus, Garten und Freizeit sollten überprüft und beseitigt, die Wohnungseinrichtung den individuellen Bedürfnissen angepasst werden.

➤ Sehschwächen: frühzeitig korrigieren.

➤ Beleuchtung: überall ausreichend anbringen.

➤ Durchgänge: auf einer Breite von mindestens achtzig Zentimetern frei halten von Hindernissen wie Kabel, Telefonleitungen, Körbe, Vasen, Papierstösse, vorstehende Möbelteile und so weiter.

➤ Teppiche: mit Gleitschutzmatten unterlegen.

➤ Nassräume und Eingangsbereich: mit chemischer oder mechanischer Behandlung aufrauen.

➤ Bade- oder Duschwannen: mit einem rutschfesten Belag, Gleitschutzmatten oder -streifen sowie Vorleger versehen.

➤ Küche: schwere Geräte wie Pfannen auf Kochherdhöhe in den Küchenmöbeln verstauen.

➤ Leitern: standfeste Haushaltleiter mit breiten, rutschfesten Tritten und Sicherheitsbügel verwenden.

➤ Schneebedeckte Zugangswege und vereiste Gehflächen: räumen, mit Sand oder Kies bestreuen oder mit umweltverträglichen Taumitteln behandeln.

➤ Schuhe: Sie müssen gut sitzen, stabil und mit griffiger Profilsohle versehen sein.

➤ Gehen auf Hartschnee oder Eis: einen Gehstock benutzen und spezielle Schuhüberzieher mit Spikes verwenden (Richtpreise: Absatzeisen CHF 16.– bis 40.–, Spikes und Modelle mit Schneekettchen kombiniert CHF 25.– bis 45.–).

Um die Folgen eines Sturzes nochmals um 40 Prozent zu senken, empfiehlt das bfu das Tragen von:

➤ Hüftprotektoren: in die Unterwäsche integrierte respektive einsetzbare harte Schalen oder weiche Polster. Diese sollen die Hüfte in fast hundert Prozent aller Fälle vor dem knochenbrechenden Schlag beim Aufprall auf den Boden schützen (Richtpreis: Hüftprotektoren mit Spezialunterwäsche rund CHF 130.–, je nach Modell).

Mit diesen Massnahmen können Sie das Sturzrisiko vermindern und den Winter ruhiger geniessen.